

# Kasvisruokavaliot



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

## **Ohjelehtisen sisältö**

Tämä ohjelehtinen on tarkoitettu monipuolisen ja terveyttä edistävän kasvisruokavalion koostamisen tueksi. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta.

## **Pääkohdat**

- Huolellisesti koostettu ja monipuolinen kasvisruokavalio edistää terveyttä sekä on ympäristö- ja ilmastoystävällinen.
- Vegaanisen ruokavalion toteuttaminen vaatii tarkempaa suunnittelua, jotta energian ja ravintoaineiden saanti on riittävää.
- B12-vitamiini-, D-vitamiini- ja jodivalmisteiden käyttöä suositellaan kaikille vegaaniruokavaliota noudattaville.

# **Erilaiset kasvisruokavaliot**

## **Semivegetaristi**

Ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteiden lisäksi siipikarjaa, kalaa, kananmunia ja maitovalmisteita.

## **Pescovegetaristi**

Ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteiden lisäksi kalaa, kananmunia ja maitovalmisteita.

## **Lakto-ovo-vegetaristi**

Ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteiden lisäksi kananmunia ja maitovalmisteita.

## **Laktovegetaristi**

Ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitovalmisteita.

## **Vegaani**

Ruokavalioon kuuluu vain kasvikunnan tuotteita.

## **Kasvisruokavalio edistää terveyttä**

Monipuolinen kasvisruokavalio edistää terveyttä ja on ympäristö- ja ilmastoystävällinen, mutta myös kasvisruokailijan kannattaa huolehtia monipuolisista ruokavalinnoista, säännöllisestä ateriaritmistä ja energiantarvetta vastaavasta ruokamäärästä.

Jos kasvisruokavalio sisältää myös eläinkunnan tuotteita, sen koostamisessa voi noudattaa yleisiä terveyttä edistävän ruokavalion periaatteita. Hyvin rajoitetut kasvisruokavaliot, kuten raakaravinto, eivät riitä turvaamaan riittävää ravintoaineiden saantia. Tämän vuoksi niiden noudattamista ei suositella.

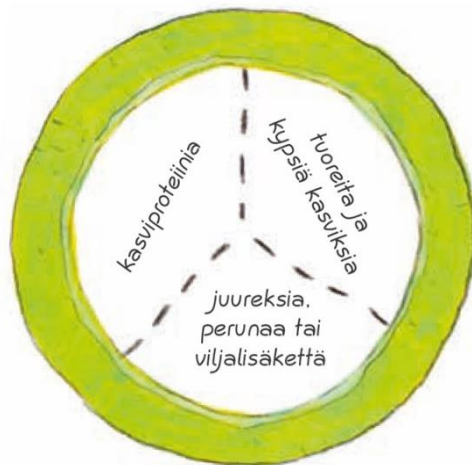
## **Monipuolinen vegaaninen ruokavalio**

Vegaaniseen ruokavalioon ei kuulu mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita, kuten lihaa, kalaa, kananmunia, maitotuotteita tai hunajaa. Vegaanisessa ruokavaliossa joidenkin ravintoaineiden määrä voi jäädä suositeltua niukemmaksi, jos niiden saantiin ei kiinnitä erityistä huomiota. Tällaisia ravintoaineita ovat B12-vitamiini, D-vitamiini, jodi, kalsium ja proteiini.

Riittävän energian ja ravintoaineiden saannin turvaamiseksi vegaanista ruokavaliota noudattava tarvitsee 5–6 täysipainoista ateriaa päivässä. Aterian voi koota vegaanin lautasmallin mukaisesti (Kuva 1):

- kolmasosa lautasesta täytetään tuoreilla ja kypsennetyillä kasviksilla
- kolmasosa juures-, peruna- tai viljalisäkkeellä
- kolmasosa lautasesta jää kasviproteiinin lähteille.

Ruokajuomaksi suositellaan monipuolisesti täydennettyjä kasviuomia ja janojuomaksi vettä. Aterialle kuuluu lisäksi täysjyväleipää, jonka päällä on kasviöljypohjainen rasvaveite. Marjat, hedelmät tai pähkinät jälkiruokana täydentävät aterian



**Kuva 1.** Vegaaninen lautasmalli. <sup>(2)</sup>

# Proteiinin lähteet

Vegaanisen ruokavalion proteiinin lähteitä ovat täysjyväviljat, palkokasvit (pavut, linssit, herneet ja soijatuotteet), erilaiset kasviproteiinivalmisteet sekä pähkinät, mantelit ja siemenet. Näitä yhdistelemällä voidaan turvata myös välttämättömien aminohappojen saanti.

Saat riittävästi proteiinia, kun käytät päivittäin

- vähintään kahdella aterialla palkokasveja tai kasviproteiinivalmisteita
- aterioilla täysjyväviljatuotteita, kuten leipää, puuroa tai viljalisäketä
- ruokajuomana täydennettyjä kasvijuomia
- pähkinöitä ja siemeniä.

Taulukossa 1 on suuntaa antavia annosesimerkkejä monipuolisen vegaaniruokavalion koostamiseen.

## B12-vitamiini

Koska kasvikunnan tuotteet eivät sisällä B12-vitamiinia, pitää vegaanista ruokavaliota aina täydentää B12-vitamiinivalmisteella (Taulukko 2). Merilevien, sienten ja fermentoitujen tuotteiden käyttö ei turvaa riittävää B12-vitamiinin saantia.

<b>Elintarvike</b>	<b>Aikuiset</b>	<b>Lapset</b>
Kasvikset, hedelmät ja marjat	5–6 kourallista	5–6 kourallista
Viljavalmisteet ja peruna Annos on esimerkiksi <ul style="list-style-type: none"> <li>- viipale leipää</li> <li>- 1 dl puuroa</li> <li>- 1 dl keitettyä viljalisäkettä</li> <li>- keskikokoinen peruna</li> </ul>	6–9 annosta	Vähintään 5 annosta
Täydennetyt kasviuomat ja jogurtinkaltaiset valmisteet	5–6 dl	4–5 dl
Palkokasvit ja kasviproteiinivalmisteet	2 dl	1 dl
Pähkinät, siemenet ja siementahnat	2 rkl	1 rkl
Kasviöljy ja -margariini	2–3 rkl	1,5–2 rkl

**Taulukko 1.** Annosesimerkkejä monipuolisen vegaaniruokavalion kokoamiseen.

## **Kalsium ja D-vitamiini**

Vegaanisessa ruokavaliossa hyviä kalsiumin ja D-vitamiinin lähteitä ovat monipuolisesti täydennetyt kasviuomat sekä jogurtinkaltaiset kaura- ja soija-valmisteet. Sopiva annos kasviuomia ja nestemäisiä kasvivalmisteita on aikuisilla noin 5–6 dl ja lapsilla 4–5 dl päivässä. Riisiuomaa ei suositella alle 6-vuotiaille lapsille yksinomaisena ruokajuomana korkean raskasmetallipitoisuuden vuoksi.

Muita kalsiumin lähteitä vegaanisessa ruokavaliossa ovat tofu, palkokasvit, pähkinät ja siemenet sekä kaalit ja tummanvihreät kasvikset. Suosi näitä kalsiumin lähteitä monipuolisesti. Jos ruokavaliossa on vain vähän kalsiumin lähteitä, pitää sitä täydentää kalsiumvalmisteella.

D-vitamiinia sisältävät täydennettyjen kasvijuomien lisäksi vitaminoitua vegaanista kasvimargariini ja metsäsienet. Kaikille vegaanista ruokavaliota noudattaville suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä ympäri vuoden (Taulukko 2).

## **Jodi**

Jodin lähteitä ruokavaliossa ovat maitovalmisteet, kala, kananmunat, jodioitu suola ja merilevävalmisteet. Jodin saanti vegaanisesta ruokavaliosta on niukkaa, minkä vuoksi kaikille vegaanista ruokavaliota noudattaville suositellaan jodia sisältävän ravintolisän käyttöä.

Merilevävalmisteiden jodipitoisuus voi olla hyvin korkea. Tämän vuoksi niitä ei suositella käytettäväksi, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai se ylittää turvallisen saannin ylärajan (Taulukko 3). Lisäksi merilevävalmisteet voivat sisältää raskasmetalleja.



<b>Ikä</b>	<b>D-vitamiini (µg/vrk)</b>	<b>B12-vitamiini (µg/vrk)</b>	<b>Jodi (µg/vrk)</b>
< 6 kk	2-10*	-	-
6-11 kk	10	0,5	50
12-23 kk	10	0,6	70
2-5 v	10	0,8	90
6-9 v	10	1,3	120
10-75 v	10	2,0	150
≥ 75 v	20	2,0	150
Raskaana olevat	10	2,0	175
Imettävät	10	2,6	200

**Taulukko 2.** Vegaanista ruokavaliota noudattavan ravintoaineiden suositeltava päivittäinen saanti. <sup>(2)</sup>

\* Äidinmaito tai äidinmaidonkorvike tyydyttää alle 6 kk ikäisten lasten ravintoaineiden tarpeen D-vitamiinia lukuun ottamatta. Lapsille suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä 2 viikon ikäisestä 12 kuukauden ikäiseen saakka 2-10 µg/vrk riippuen äidinmaidonkorvikkeen tai vieroitusvalmisteen määrästä.

<b>Ikä</b>	<b>Jodi (µg/vrk)</b>
1–3 v	200
4–6 v	250
7–10 v	300
11–14 v	450
15–17 v	500
Aikuiset	600
Raskaana olevat ja imettävät	600

**Taulukko 3.** Jodin turvallisen saannin yläraja ikäryhmittäin. <sup>(1)</sup>

## **Kasvisruokavalio raskauden ja imetyksen aikana**

Raskauden ja imetyksen aikana energian ja monien ravintoaineiden tarve kasvaa. Raskaana olevan ja imettävän kasvissyöjän on erityisen tärkeää huolehtia riittävästä energiansaannista, monipuolisesta ruokavaliosta ja tarvittavien ravintolisien käytöstä. Usein raskaana olevat tarvitsevat myös rautaa ravintolisänä.

## **Lapsen vegaaniruokavalio**

Kaikille imeväisikäisille suositellaan täysimetystä 4–6 kuukauden ikään ja osittaista imetystä vuoden ikään

saakka. Suomessa ei ole markkinoilla kasvipohjaista äidinmaidonkorviketta. Tämän vuoksi imeväisiässä käytetään tavanomaisia äidinmaidonkorvikkeita, jos vegaaniäiti ei imetä. Kasvijuomat eivät sovi äidinmaidon korvikkeiksi.

Kiinteät ruoat voidaan aloittaa imeväisen ruokasuositusten mukaisesti 4–6 kuukauden iässä. Palkokasvit, pähkinät ja mantelit sopivat ruokavalioon kiinteisiin ruokiin siirtymisen jälkeen. Palkokasveja kannattaa aluksi lisätä ruokavalioon pieniä määriä vähitellen annosta kasvattaen. Pähkinät ja mantelit on hienonnettava pienille lapsille.

Täydennettyjä kasvijuomia voi käyttää ruoanlaitossa kymmenen kuukauden iästä alkaen. Monipuolisesti täydennetyt kasvijuomat sopivat ruokajuomaksi vuoden iässä. Vuoden ikäinen lapsi voi siirtyä noudattamaan samaa vegaanista ruokavaliota kuin muukin perhe.

D-vitamiinivalmistetta suositellaan vegaanista ruokavaliota noudattavalle lapselle yleisten suositusten mukaisesti. B12-vitamiinia ja jodia annetaan lapselle ravintolisänä kiinteisiin ruokiin siirryttäessä tai viimeistään vuoden iästä alkaen.

## Lähteet

1. Pelkonen L. [Kasvisruokavaliot](#). Lääkärikirja Duodecim 2020.
2. [Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille](#). THL 2019.



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

7.12.2023 Kehityspalvelut

6042-2019-P